

## Transkript S01/03 – Wer schreibdenkt, die lenkt!

Gast: Ilona Matusch

Claudia Scheidemann

Herzlich Willkommen zu einer neuen Folge des Podcasts Tinte und Courage. Hier sind Claudia Scheidemann und Michaela Muschitz und wir haben uns heute als Guest eingeladen: Ilona Matusch

Ilona Matusch

Hallo.

Michaela Muschitz

Herzlich, Herzlich willkommen liebe Ilona. Wir zwei kennen uns ja schon seit vielen Jahren aus unserer Coaching Ausbildung, die wir beide absolviert haben. Und ich freue mich, dass du heute bei uns in dem Podcast dabei bist und wie alle anderen unsere Gäste stelle ich auch dir als Einstiegsfrage die Frage, was bedeutet denn das persönliche Schreiben für dich?

Ilona Matusch

Vielen Dank zuerst einmal für die Einladung. Ich freue mich voll hier zu sein, bin ganz aufgeregt. Und freue mich, über persönliches Schreiben auch reden zu können. Also reden wir übers Schreiben, finde ich ja mal prinzipiell eine großartige Idee. Was ist persönliches Schreiben für mich? Es ist etwas, zu dem ich erst sehr spät gekommen bin. Dadurch, dass ich eine berufliche Schreiberin immer war, also als gelernte Journalistin und dann als Unternehmenskommunikatorin, habe ich immer schon sehr viel geschrieben, aber nicht jetzt bewusst persönlich. Ich habe zwar immer in mir gespürt, dass ich. Also ich habe irgendwie die Autorin immer in mir gespürt. Ja, die ist noch immer irgendwo in mir drin, schlummert da ganz sicher irgendwo. Aber ... Und ich wusste, OK, viele Autorinnen schreiben Tagebuch. So auch die liebe Ilon, auch schon in ihrem Teenageralter hat man gesagt, so, ich schreibe jetzt auch ein Tagebuch, also das gehört dazu und hab so vor mich hingeschrieben, aber immer nur so. Auch bei so Reisen jetzt dokumentiere ich alles, hab zwei, drei Tage angefangen und hab dann immer aufgehört, weil mir die Reise selber wichtiger war. Also ich bin schon ein Mensch der sehr im Hier und Jetzt schon ist und da. Und hab dann eigentlich nie Zeit gefunden für persönliches Schreiben. Und dann, wie gesagt, ganz viel berufliches, berufliches Schreiben. Und dann gab es eine Krise in meinem Leben und die hat mich dann zu diesem persönlichen Schreiben gebracht. Das war so. Wann war das so? Mit 48, 47/ 48? Da sind ein paar Dinge in meinem Leben passiert, kurz vorm 50er also ich hab, weiß jetzt mittlerweile auch aus vielen Gesprächen, ich bin nicht allein da ist viel passiert und, und ich glaub ja nicht an Zufälle. Ich glaube schon an Zufälle, aber es ist immer so schön, dass Zufälle immer dann passieren, wenn es gerade gut passt. – Sagen wir's so.

Claudia Scheidemann

Wie war denn das? Du sagst, die hat es in der Krise, da hast du zum persönlichen Schreiben gefunden, wie hat es dir denn da besonders geholfen, was hast du, was hast du da gemacht? Im Schreiben.

Ilona Matusch

Ja. Es war für mich vor allem Entlastung. Also wenn man in einer persönlichen Krise ist, wenn wenn dieses, wenn man das hat, das haben wir vermutlich ja alle immer wieder, dieses was soll ich machen, soll ich nach links gehen, soll ich nach rechts gehen, soll ich meine Haare kurz, lang, was auch immer, weil ich ständig an meinen Haaren herumtu.

Aber wenn es dann wirklich darauf ankommt und eine Krise ist ja auch was, ich komme ja aus der Kommunikation, also eine Krise ist etwas, was länger ist und was du mit deiner aus der Regel kontra Organisation nicht mehr bewältigen kannst. Das heißt mit einem normalen Ressourcen, die du so hast, dann brauchst du irgendwas, was zusätzlich dich noch unterstützt. So, und dann gibt es dann gibt es Therapien, dann gibt es Freunde, Freundinnen, welche Ressourcen man immer hat, aber ich hab in in dieser Zeit zufällig auch Bekanntschaft gemacht mit, mit Schreibseminar. Und grad dieses persönliche Schreiben auch kennengelernt und dann einfach auch angefangen. Dann hab ich. Hatte ich eine Auszeit für mich und hab da wirklich begonnen zu schreiben und ich glaube, das geht vielen so, die irgendwann einmal in, in, in Kontakt kommen mit diesem persönlichen Schreiben, das sind diese Morgenseiten von der Julia Cameron. Ja, also ihr werdet sie in euerm Podcast vermutlich diesen Morgenseiten noch sehr oft begegnen, also davon gehe ich aus und, ja. Das mache ich jetzt seit Jahren. Und das war meine Einstiegsdroge und hab mich dann vertieft, dort auch reingebbracht und das Lustige ist, ich habe heute in der Früh auch natürlich meine Morgenseitengeschrieben, wobei, „natürlich“ ist jetzt ein gelogen.jetil ich hab jahrelang jeden Tag geschrieben und jetzt hab ich grad so eine Phase wo ich nichts os viel schreib. Mhm. Aber durch diese starke Auseinandersetzung mit dem persönlichen Schreiben habe ich auch gelernt: Es ist OK.

Also ich bin eine eine sehr strenge Person. Anderen gegenüber, das muss ich auch so sagen, aber auch mir selbst gegenüber sehr, sehr streng, ja. Und aber das tut natürlich niemandem gut, denen da draußen nicht und mir auch nicht. Ich hab wie gesagt tatsächlich durch dieses viele Schreiben, durch dieses dieses ehrlich sein mir selber gegenüber auch ja und auch bewusst zu lernen, liebevoll zu mir zu sein, mit diesem Schreiben gelernt. Es ist auch okay einmal jetzt, ich sag jetzt mal seit einem halben Jahr, schreibe ich vielleicht ein oder zweimal die Woche.

Claudia Scheidemann

Ja.

Ilona Matusch

Ohne schlechtem Gewissen. Und das ist so eine tolle Entwicklung für mich. Jetzt kommen wir, jetzt bin ich ein bisschen gerührt, aber. Ja, das ist schön und heute in der Früh, das ist das Beste, habe ich so durchgeblättert. Mein aktuelles Buch, ich schreib es auf A4. Ich hab schon über 1.000 Seiten geschrieben, ich hab das offensichtlich im

Sprecherin

Wow, wow.

Ilona Matusch

November voriges Jahr oder so habe ich einmal, habe ich so Resümee gezogen, wieviel habe ich schon geschrieben und dann habe ich meine Bücher gezählt offensichtlich ich weiß es ja nicht mehr, also die Schreibbücher. Es sind über 1.000 Seiten, die ich geschrieben habe. Hallo wie cool ist das denn?

Michaela Muschitz

Wow, das ist total toll.

Ilona Matusch

Also Morgenseiten nicht nur weil es gibt ja auch diese, diesen Zugang Morgenseiten nur zu schreiben und weg, für Autorinnen und die halt kreativ schreiben. Aber das ist schon, auch wenn du mit dieser Distanz diese Texte dann liest, falls du sie noch lesen kannst, geht ja nicht immer mit der Hand. Und tauchen da Dinge auf, wenn man dachte, so cool, also ich bin bin heute gerade sehr überrascht und dann ein bisschen überwältigt von dem, was da möglich ist in so vielen Jahren.

Claudia Scheidemann

Und ich finde, du hast da jetzt so ganz viele Sachen gesagt, die so für eine Schreibpraxis ganz wichtig ssin. Also ich treff immer wieder Menschen, die sagen, Oh ich schaff es aber nicht täglich zu schreiben und lassens dann ganz und dd zu sagen, ja was ist denn meine persönliche Schreibpraxis, wie passt es überhaupt in mein Leben gerade rrei? Hab ich überhaupt das Bedürfnis jeden Tag zu schreiben oder auch nicht? Und ich find das total schön dieses Betonen von, nee nee, einmal, zweimal die Woche ist OK, einmal im Monat wär auch OK, also es ist alles Schreibroutine, Schreibpraxis. und es kommt gar nicht so auf die wie oft mache ich es denn. Weil sonst haben wir ja auch wieder nur n Punkt auf der to do Liste und der wird dann ordentlich abgehakt, aber hat keine Resonanz.

Michaela Muschitz

Ilona, Du hast vorher gesagt, dass du ja in der Unternehmenskommunikation warst, viele Jahre in einem großen Konzern hier in Wien und aus dieser Zeit kennen wir uns wie gesagt auch noch und du hast vorher auch gesagt, du bist sehr streng zu dir, aber auch zu anderen. Wenn du jetzt so vergleichst. Diese Zeit damals in der Unternehmenskommunikation, und das ist ja auch so deine Expertise, die du, die du, die du hast. Spürst du da für dich auch eine Veränderung, wie du an Themen herangehst? Jetzt, wo du weniger streng zu dir bist und auch sozusagen dieses Herangehen an Unternehmenskommunikation, was du ja jetzt in der Form nicht mehr machst, aber du berätst, soweit ich das weiß, ja noch immer Unternehmen wie sie in der Kommunikation tun können. Hat sich dort eine Sichtweise verändert?

Ilona Matusch

Ob das durch dieses persönliche Schreiben gekommen ist? Natürlich hat sich meine Perspektive verändert. Kann ich jetzt also, ich würde es jetzt nicht zu 100% ich schreibe ich hab, ich mach ich, also ich hab diese Schreibpraxis und deswegen bin ich jetzt so, das würde ich nicht so sagen, ich glaube eher, das ist so diese diese Altersmilde oder auch diese Erfahrung und diese Routine. Ja. Die ich und da, da kommt schon das Schreiben rein, die ich natürlich vermutlich mehr reflektiert habe durch das Schreiben als andere.

Ja, diese Reflexion, dieses über sich selber Nachdenken finde ich so extrem wichtig für alle, die. Für alle, denen andere Menschen auch wichtig sind, sag ich einmal ja, also keine Egomanee und irgendwelche machtbesessenen Menschen, ja. Das ist so dieses Thema, glaube ich, dass mir dieses Schreiben geholfen hat und das mache. Und dadurch dass ich dem begegnet bin, dem Schreiben, also auch diesem kreativen Schreiben, diesem freien Schreiben, hab ich jetzt auch eine, habe ich jetzt auch andere Möglichkeiten in der Beratung beziehungsweise in meinem in meinem jetzigen Brotjob. Ja, weil ich. Ich bin ja hier. Bin so eine Pragmatikerin. Ja, ich ich. Ich gehe mal davon aus, alles was mir hilft, könnte auch anderen helfen. Ja, was natürlich nicht immer so stimmt, aber ausprobieren tue ich es schon, ja und und biete es an und oft fällt es auf fruchtbaren Boden. Wenn die Leute auch das erleben ja, also ich, ich habe ja, ich habe jetzt auch, ich durfte Bildungswissenschaft studieren, in der während der Pandemie und da, hab dort auch von der wissenschaftlichen Seite bin ich dem begegnet, dieses Schreibdenken.

Ich bin jetzt gerade bei einem ganz anderen Thema aber. Weil ich auch ein bisschen so sprunghaft bin in meinem Kopf. Weil meine Sprechdenkerin -weiß nicht, kennt ihr die? kennt ihr so Menschen? Also ich weiß ja vorher nicht, wenn ich anfange zu reden, das merkt's ihr jetzt vermutlich auch gerade, und ich spüre es halt auch sehr ich red so dahin, weiß aber noch nicht wo mich das hinführt. Und früher habe ich mich immer geniert dafür. Das tue ich jetzt nicht mehr. Weil ich weiß, mein Gehirn funktioniert so, weil ich auch weiß, viele, also jedes Gehirn funktioniert anders, so, mein funktioniert halt so. Damit kann ich ja auch gut, ich kann's ja auch, ich kann es ja auch bewusst einsetzen. Ja, und wenn ich weiß und die und die Michaela arbeitet ja auch ab und zu mit mir. Menschen, die mich kennen, oder ich sag es halt sonst dazu: Leute, ich denk jetzt laut so sprech denken. Das find' ich einen tollen Begriff. Und jetzt kommt es. Ich bin von diesem Sprechdenken und habe gedacht, OK, das geht ja auch beim Schreiben und dem bin ich begegnet und deswegen liebe ich auch den Begriff der Schreibdenkerin. Also nicht nur. Also ich muss jetzt offenbar muss mein Körper irgendwas tun, damit ich denken kann. Ja, damit ich meinen Gedanken folgen kann, es gibt Menschen, die brauchen das nicht, aber bei mir ist es halt so und beim Schreibdenken, das ist für mich meine Geheimwaffe. Für alles.

Michaela Muschitz

Ja.

Ilona Matusch

Egal, was ansteht, welche Probleme, welche Herausforderungen, welche, welche Lösungen ich finden muss, die. Ich habe jetzt gerade von der Susan Sontag gelesen. Irgend so ein Buch über Frauen, ganz tolles Buch, und da sind so Essays von ihr versammelt und sie und bin dem auch begegnet. Die Susanne Buchberger hat auch diesen Spruch auch gesetzt. Und die Susan Sontag hat sogar einen einen Text dazu mit dem Titel verfasst, übersetzt, woher soll ich wissen, was ich denke, wenn ich noch nicht aufgeschrieben hab und nicht gelesen hab, was ich weiß.

Claudia Scheidemann

Ich weiß erst, was ich denke, wenn ich lese, was ich schreibe.

Ilona Matusch

Susan Sontag, Susanne Buchberger und vermutlich alle wir hier, die uns, die sich mit dem persönlichen Schreiben auseinandersetzen. Ich brauch' das. Dasaist also, es ist wie das ist so wie ohne Einkaufszettel einkaufen zu gehen. Es geht schon, aber mit anderen Konsequenzen.

Claudia Scheidemann

Wenn man dann hungrig ist und im Supermarkt steht, ist der Wagen auf einmal so, so voll. Genau hier haben wir, das ist ein schöner Vergleich.

Ilona Matusch

Und das Klopapier ist geblieben im Geschäft, weil, ah ja. Stand nicht auf der Liste.

Claudia Scheidemann

Genau. Genau. Ich find das ne schöne Metapher. Leben ohne Schreiben ist wie Einkaufen ohne Einkaufszettel, das mag ich.

Michaela Muschitz

Ilona, du hast, ich kann mich erinnern, vor ein paar Wochen. Mag es ja noch Monaten, hast du mir erzählt, dass du einen Auftrag hast, wo du mit Jugendlichen arbeitest. Mit Lehrlingen. Und ich weiß, dass dieser dich das durchaus am Anfang ein Stück weit gefordert hat. Und ich denk mir mal, das ist gerade bei dir ein gutes Beispiel für Courage, wo du Courage gezeigt hast. Du hast dich nämlich getraut, mit diesen Jugendlichen etwas auszuprobieren, was die in ihrem Kontext so überhaupt nicht gekannt haben. Willst du uns davon ein bisschen was erzählen?

Ilona Matusch

Wie fange ich da an? Ausgehend davon, dass wenn es mir hilft, kann es auch anderen helfen und ich davon ausgehe, dass es auch Jugendlichen helfen kann. Vor allem, weil ich mich auch gut noch an meine Zeit, auch wenn es schon sehr lange her ist, erinnern kann, wie es ist, wenn man so in seinen Teenageralter ist. Im Übergang ist, ja, Pubertät, aber dann schon in die Adoleszenz. Das hat uns ja alle, glaube ich, sehr geprägt. Und da haben wir auch ganz viele Erinnerungen daran. Und ich weiß, dass es nicht einfach ist. Und wenn ich. Und ich hab da diese Menschen sitzen gehabt, die also, wenn man eine Lehre beginnt, gehe ich halt davon aus, dass man vielleicht doch nicht mehr so gerne in die Schule geht. Man will nicht mehr lernen, man will nicht mehr schreiben, man will nicht mehr ne lesen.

So, und dann komme ich und da wurde beauftragt, den Jugendlichen ein bisschen was, ein paar so Schreibtechniken, Strategien, Handwerkszeugs zu geben, damit sie sich ein bisschen leichter tun, das ist auch meine große Mission. Ich möchte, dass Menschen diese Methoden, dieses Handwerk, dass sie dem begegnen, damit sie verstehen, es muss nicht schwierig sein, und das kann auch leichter gehen. Ja, sag nicht das schreiben immer leicht ist, aber also von beruflich schreibt euch jetzt. Und, und da gibt es halt so diese Übungen aus dem persönlichen Schreiben. Die überrascht, überraschend, würde ich gar nicht sagen. Ich habe es irgendwie schon gespürt, sonst hätte ich es wahrscheinlich auch nicht ausprobiert. Ja, die auch bei jungen Menschen funktionieren, ich glaube, die sind mit dem Alter nichts zu tun.

Indem du Menschen die Möglichkeit gibst, sich auf etwas, das ist dieses Lösungsfokussierte vermutlich oder Positives, keine Ahnung. Ja, bin zwar jetzt nicht so ein Fan von alles muss immer happy-peppy und positiv sein, weil das funktioniert meiner Meinung nicht, aber ich kann es sehr

bewusst einsetzen, wenn es mir gerade nicht so gut geht und ich dort jetzt gerade vielleicht einmal ein bisschen raus will oder mich auf etwas anderes konzentrieren sollte, möchte was auch immer. So und dann mache ich mit diesen Lehrlingen immer eine Übung, wo Sie also ich habe noch nie erlebt, dass die nicht mitschreiben, und zwar dieses, ich mache eine Liste. Das kennt's ihr sicher. Was ich besonders gut kann oder was ich besonders oder ich mach auch gern was, was mir gut tut. Ja, einfach darüber nachzudenken.

So was ist das, was was für mich toll ist. Ja, und das ist halt bei denen oft die Familie, ein schönes Auto, keine Ahnung, was auch immer, ja, je nachdem. Blumen. So wie es bei uns auch ist. Es sind ganz verschiedene Dinge und. Und dann lass ich Sie dazu schreiben. Und ganz wichtig auch: Dieses „es geht nur für sie“. Dass sie, dass sie verstehen und ich glaube, die begegnen dem dort in diesem Workshop das erste Mal: Das mache ich nur für mich. Und ich kann aufschreiben, was ich will und wenn ich sagte nun das auch ganz offen. Sog i Leute und wenn Sudoku da drauf steht, ist es gut, wenn Hard Core Heavy Metal Musik das ist, ist auch gut und wenn allein sein da drauf steht ist auch gut, aber wenn wenn dort steht, ich brauch' immer jemand neben mir, is auch gut. Is' völlig egal. Oder Pudel oder Labrador, Spaghetti oder Apfelstrudel es ist völlig egal und schreibt es auf und das Wichtigste: niemand wird das lesen. Passt's auf euch auf, das geht nur um euch und wie gesagt, dass die auch verstehen, dass ich meinen, dass ich meinen Alltag. Bin so, ich fühl mich so bissel wie so eine Botschafterin, dass sie ihren Alltag oder wenn es wenn es ihnen nicht so gut geht, dass Sie da eine Ressource in der Hand haben, wo sie, wo sie es sich einfach ein bisschen leichter machen können und wenn die Chefin oder wenn die einen Auftrag kriegen, den sie nicht verstehen, und sie haben Angst zu fragen, können sie sich hinsetzen, 3 Minuten und einfach drüber schreiben und dann wird es leichter. Ne, ihr kennt es ja.

Claudia Scheidemann

Ja, ich finde das ganz wichtig. Du hast das jetzt schon schon mehrfach erwähnt, dieses ich schreib das für mich und ich mach Selbstreflexion und stelle mich da auch in den Mittelpunkt, dass es eben aber nichts mit diesem Selbstbespiegeln oder ich kreise nur um mich zu tun hat, sondern dass es eben ein Werkzeug ist, um sich besser kennenzulernen und auch als das als Ressource zu nutzen, und das finde ich ne total wichtige Unterscheidung. Das klarzumachen, nee, nee, hier geht es nicht drum, Selbstbespiegelung und wie toll man ist, sondern tatsächlich zu sagen, OK. Kennenlernen. Wer bin ich eigentlich? Was brauche ich? Und das ist im Schreiben, im persönlichen Schreiben, deshalb heißt es ja persönlich, aber das noch mal so zu betonen, total wichtig.

Michaela Muschitz

Ich kann mich erinnern, dass du dann nach dem ersten Workshop mit diesen mit diesen Jugendlichen auch so angetan warst, dass sich die darauf eingelassen haben. Ja, weil das war ja dein großes, dein großes Bedenken, weil die kommen ja alle aus sehr handwerklichen, wenn ich mich richtig erinnere, Berufsgruppen also, die sind, so Hands on-Menschen, die dann vielleicht nicht unbedingt etwas mit dem Schreiben am Hut haben. Und ich kann mich noch so erinnern und das hat mich so, ich hab mich so mit dir gefreut, dass das so aufgegangen ist, dass sich die da so drauf eingelassen haben und ich glaub einfach und ich find das ja auch so schade, dass das so ein Stück weit in der Schule so stark der Fokus auf dieses korrekt Schreiben, sinnvoll Schreiben. Nur auf die Grammatik und Rechtschreibung und dergleichen, das auf das

Augenmerk gelegt hat und damit so viel Menschen aber auch eben die Lust an diesem „Ich schreibe, um mich besser kennenzulernen“, das haben die ja nun überhaupt nicht am Schirm und ich find das so wertvoll, dass du das bei diesen jungen Menschen einfach mit gibst. Weil da einfach so viel daraus werden kann. Ja, das kann so, eben, wie du vorher gesagt hast, es kann so eine wichtige Ressource sein für die.

Claudia Scheidemann

Ja, es ist halt auch dieses ne. Je früher man das kennengelernt, desto eher kann man es ja schlicht und ergreifend verwenden. Klingt logisch, ist aber so und auch ganz banal. Aber ich im Nachhinein muss ich sagen, ich hätte mir gewünscht, ich hätte etliche Tools n bisschen früher schon gerne gehabt. Also, das ist einfach so.

Michaela Muschitz

Auch ich, sagte ich.

Ilona Matusch

Wisst ihr was auch spannend ist, dass dort immer wieder auch welche drinnen sitzen, sie sagen ja, ich schreib eh Tagebuch. Und die tun das, also die Mädchen meistens ja, also Burschen, wenn sie es tun, sagen s nicht. Sag ich Ja. Großartig, du machst das ja eh schon nicht und die dann erst verstehen, dass sich das, also die sagen schon ja Tagebuch und da schreib ich halt immer rein, wie es mir geht und denen sage ich ihnen, das ist doch super und jetzt bitte schau, wie du dieses, das ist ein Tool, ein Werkzeug, das du ganz bewusst auch für andere Dinge einsetzen kannst. Wenn du dir bewusst Fragen stellst, wenn du dir ein Thema suchst, wenn du, wenn du Sagst OK, ich habe ein Problem. Wie könnte ich denn da rauskommen? Das heißt, es kommt immer darauf an. Also nicht immer, aber ich kann es ganz bewusst mit einem bewussten Thema kann mich im Beruf, aber auch in in bei vielen privaten Themen mich dann unterstützen, das definiere ich schon auch mit persönlichen Schreiben. Also auch wenn ich sage, OK, schwieriges Gespräch oder oder Konflikt oder mit diesen Wahnsinnigen im Büro, ich keine Ahnung, wie ich mit denen umgehen soll, ja, da gibt es dieses tolle Buch, Ich bin von lauter Idioten umgeben, da haben wir vor kurzem.

Michaela Muschitz

Surrounded by idiots. Ja.

Ilona Matusch

Und dann gibt es natürlich verschiedene Techniken, wie ich damit umgehen kann. Also ich kann die anschreien. Funktioniert. Auch ja. Und wenn ich der Chef bin, also in der Situation oder die Chefbin, aber ist natürlich blöd. Natürlich Blödsinn, aber aus der Situation rausgehen, sich bewegen. Bewegung ist ja für mich auch ein ganz, ganz wichtiges Thema. Auch diese Kombination mit dem Schreiben.

Also und ich würd's kombinieren, wenn ich sage, es geht gerade gar nichts, ich gehe raus, beweg mich und dann schreib ich was drauf. Mhm ja, schreibt dazu und dieses ich meine wir haben das ja nicht erfunden, das gibt es ja schon ... Schreib's dir von der Seele, ja. Also viele haben das Bedürfnis ja in sich drinnen. Viele haben das Bedürfnis, aber wissen nicht, dass es, dass es dieses Bedürfnis befriedigen könnten, wenn sie es aufschreiben. Also dieses, diese

Erleichterung spüren ja diesen Release, dieses. Ah, jetzt habe ich es aufgeschrieben. Jetzt kann ich mich zumindestens und da bin ich wieder bei Distanz, dann kann ich mich zumindestens einmal ein bisschen wieder mit was anderem beschäftigen. Ja, das ist auch dies, dass du gesagt hast, Michaela mit der Liste.

Michaela Muschitz

Ja.

Ilona Matusch

Wenn ich eine Liste schreibe, auch ganz bewusst. Verschiedene Arten von Listen gibt es da. Kann ich mich befreien? Das ist das ist eine eine, eine Kompensationsübung, glaube du bist da mehr geschult, glaube ich im psychologischen ich kompensierte ein, dass ich. Oder auch Menschen wie die Tinnitus haben. Kennt ihr das? Macht dann so Klopfübungen, das weiß ich von von einem Freund von mir. Damit sie nicht bei Tinnitus, wenn es da Pech hast, das geht nie wieder weg. Ne er muss lernen damit zu leben und dann gibt's und dann kompensieren sie diesen, diesen Tinnitus, dieses Geräusch, indem sie woanders hinklopfen. Na dann übernimmt dann übernimmt dieses Klopfen und dann vergisst du das.

Michaela Muschitz

Okay.

Ilona Matusch

Und so ungefähr kann man sich das auch. Also an alle, alle Therapeutinnen und Psychologinnen da draußen, bitte verzeih es mir. Ich kenn mi da gar nicht aus, aber so, ich borge mir das dann immer so aus. So funktioniert das auch, zum Beispiel beim Listenschreiben oder beim persönlichen Schreiben an sich. Oder is das sehr unlogisch?

Michaela Muschitz

Nein, nein, nein.

Claudia Scheidemann

Nee, nee, passt genau.

Ilona Matusch

Ja, so.

Claudia Scheidemann

Aber mich mich würde jetzt natürlich interessieren, du hast eben gesagt, verschiedene Sorten Listen, ich denk so hä Liste immer von oben nach unten, erzähl doch noch mal ein bisschen was du was was gibt es denn für Listen? Also ich weiß ja, dass das so auch eins deiner deiner großen Themen ist mit Listen zu schreiben und zu arbeiten.

Ilona Matusch

Zu dem Wissen bin ich irgendwie gekommen. Also ich komm halt, also ich das wie ich dem begegnet bin vom freien Schreiben, also das heißt du schreibst in ganzen Sätzen einfach was dir gerade so einfällt. Das kann aber sein, dass das nicht immer zielführend ist. Ja, dass du dich, auch wenn du gerade nicht sehr diszipliniert bist, mit dir selber kann dich das auch irgendwie nicht immer unterstützen. So! Aber so Listen sind für mich ein Tool -auch hier wieder dieser praktische Zugang- die ich ganz bewusst einsetze. Ich kann sie nutzen, um irgendwo hinzugehen oder auch Distanz herzustellen und um Themen oder oder Gedanken loszulassen oder mich zu fokussieren. Ja, und darum geht es ja in Wirklichkeit immer und ich kann das auch kombinieren, und wenn ich zum Beispiel, das kann ich ja jetzt hier verraten, weil wenn wir, wenn wir, wenn wir ausgestrahlt werden, dann gab es den Online Kongress ja schon, wo ich ja die Listentechnik auch vorstellen kann.

Stellt euch vor eine Situation, wo ihr wirklich im Ausnahmezustand seid. Ja, und wo ihr sagt, so, jetzt tue ich da schon seit 2 Wochen und ich kann nicht schlafen und ich weiß nicht über den. Dann setze ich mich hin und mache eine Inventarliste. Kennt's ihr die? Inventarlisten. Setz mich hin, sag jetzt so: Was ist in meinem Kühlschrank? Und dann schreibe ich eine Liste, was in meinem Kühlschrank ist. Oder welche Socken habe ich denn in meiner Lade? Auf welche Farben, wie viele so? Und wenn ihr da anfängt zum Nachdenken und eine Liste aufschreibt. Unser Gehirn funktioniert ja so, du kannst nicht zwei Dinge gleichzeitig denken und je banaler diese Liste ist, desto, wie soll ich sagen, also desto, desto mehr bist du weg von weg von diesem komplizierten, schrecklichen Thema. Kann sein. Ja, also muss man ausprobieren, immer bei jedem funktionieren. Bei mir funktioniert es.

Claudia Scheidemann

Nee, weil das. Also ist das ist ein Stück Normalität, quasi also das normale Leben als Basis ist noch da. Ich habe noch genug Essen im Schrank und ich habe auch genug Socken in der Lade, also das, so würde ich mir das jetzt laienhaft auch erklären.

Ilona Matusch

Ist es. Es ist eine absolute eine absolute Entlastung von Gedanken, die dich belasten, dass du sagst, so und jetzt schreibe ich irgendwas Banales, weil das gibt es auch noch ne.

Michaela Muschitz

Wobei bei dir die die Zutaten in deinem Kühlschrank nahliegender sind als Schreibküche. Was ja dein Firmenname ist also ich kann mich sehr, sehr gut erinnern, die Ilona und ich haben an einem im vom Magazin Schreibräume an einer Ausgabe gearbeitet zum Thema Foodwriting und wir sind in eine in die Kochbuchabteilung einer großen Wiener Buchhandlung eingefallen und es war furchtbar.

Ilona Matusch

Das stimmt! Das war. Das ist auch. Eine schöne Liste. Und das ist mehr so eine. Das ist keine persönliche, sondern mehr so eine berufliche Liste. Wenn du dich erinnern kannst mit immer, ja. Ich hab dann also Autor innen oder Menschen, die viel beruflich schreiben, wenn du dann in einer, in einer, in einem Corporate Wording, wie sagt man in einer in einer.

Michaela Muschitz

Sprachwelt.

Ilona Matusch

Sprache, genau in einer Markensprachwelt ja oder zu einem Thema. Also stell dir vor, du bist Tischlerin. Oder wie sagt man in Deutschland Schreinerin, Schreinerin?

Claudia Scheidemann

Schreiner haben wir auch. Wir haben auch Tischler.

Ilona Matusch

Und du möchtest doch für deine Website oder für deine Kundenkommunikation oder für die interne Kommunikation was. Dann ist es gut, wenn du dir eine Sprache definierst. Ja, spezielle Wörter so, die du immer wieder verwendest. Und wenn du in dieser Sprachwelt von der vom Schreinern bist, dann funktioniert das gut und wir wissen: Schreiben ist immer dann besonders wirkungsvoll für Leute, die es lesen, wenn du schwitzende Verben verwendest.

Claudia Scheidemann

Schwitzende?

Ilona Matusch

Ja. Wann schwitzen Verben – also Zeitwörter dann, wenn sie etwas tun. Also wenn du, wenn du wenn du etwas der Michaela „zur Verfügung stellst“. Dann schwitzt das nicht „zur Verfügung stellen“ das ist ein sogenanntes Papierwort, sagen wir ja? Wenn du sagst, ich schicke dir das oder ich trage es dir rüber, dann schwitzt dieses Verb. Ja, schicken, tragen, hämmern. Jetzt bin ich beim Tischler, bohren schleifen. Bohren schleifen, hobeln. Die schwitzen ja, aber wenn ich es bearbeite oder wenn ich es keine Ahnung. Mir fällt sonst gar kein Papierwort ein, dann schwitzt das nicht und dann entstehen in unserem Kopf keine Bilder. Ja, ja, und ich hab damals, und das ist Schreibküche ist ja so toll, weil beim Kochen gibt es extrem viele schwitzende Verben, da bin ich aber auch während dem Schreiben erst dazu draufgekommen. Ich weiß nicht, was 300 verschiedene Verben, die du, wenn du in der Metapher bleibst, immer verwenden kannst. Und das macht so, also es macht Sinn, aber es macht auch so Spaß, solche Listen zu machen.

Claudia Scheidemann

Dreihundert Verben, die mit Kochen zu tun haben.

Ilona Matusch

Ja ja, krass, da kannst du natürlich das machen ja viele ganz wenn du über über Schreiben sprichst oder schreibst. Dann kannst du immer ein, ein ein in schwitzendes Kochverb verwenden oder Michaela?

Michaela Muschitz

Funktioniert super, ja.

Ilona Matusch

Was machst du mit einem Text? Du knetest ihn oder wenn du ihn überarbeitest gerade im Überarbeitungsprozess. Und dann, und dann lässt du ihn ruhen, ne, den Germteig, Hefeteig, den muss ja mal ruhen. Aber auch ein Text muss ruhen. Ja, lauter solche Sachen. Ne und das also eine schwitzende Verbliste anzulegen für sein, für seinen Beruf. Gleichzeitig kann ma da Kann man da, ich bin gerade dabei eine Schreibübung zu entwickeln, glaube ich vielleicht, wenn man das auch für das persönliche Schreiben auch verwenden.

Claudia Scheidemann

Ja, da klar, also kann ich mir sofort vorstellen, dieses dieses Überlegen. Fest die Idee festhalten, ja sozusagen die eigene Lebenswelt beschreiben, also Wortwelt richtig, wie, wie, wie, wie beschreibe ich, wie es mir geht, wie beschreibe ich mit was ich zu tun habe, macht da mal weiter Ilona, ich will die Übung haben.

Ilona Matusch

Ja, machen wir. Machen wir bei der nächsten Vereinssitzung.

Michaela Muschitz

Zur Erklärung für all jene, die jetzt sich wundern, von welcher Vereinssitzung wir sprechen. Wir drei sind in der Personal Writing Community, das ist eine Community, die wir vor Oh mein Gott, 4 oder 5 Jahren, 4 Jahren glaub ich gegründet haben. Von Schreibtrainerinnen, Poesietherapeutinnen, die sich einfach untereinander austauschen, zum Thema persönlichen Schreiben. Wir voneinander lernen, wir das alle sehr genießen, immer sehr viel Spaß bei unseren alle circa 6 Wochen Onlinetreffen haben. Also wer da dazu mehr wissen will und diese Community veranstaltet auch immer wieder online Kongresse, also alle 2 Jahre und also wer da mehr wissen will, wir stellen in die Show Notes den Link zur Personal Writing Community Community für alle, die da mehr wissen wollen darüber. Liebe Ilona, jetzt hast du schon sehr viel erzählt über. Was du beruflich machst, du hast in einem Halbsatz etwas erwähnt, von dem ich weiß, dass das auch ein dir ein großes Anliegen ist, nämlich das Schreiben und Bewegung. Du bietest da ja auch zu dem Thema was an. Willst du auch dazu noch ganz kurz etwas sagen, warum du das kombinierst und warum das aus deiner Sicht Sinn macht und was du da machst mit Schreiben und Bewegung?

Ilona Matusch

Das ist auch so eine persönliche Erfahrung, die ich gemacht habe und wo ich davon ausgehe, dass es vielen so geht. Wenn du also ich mach es halt mit Wandern, also dieses Wandern kombinieren mit Schreiben in der Natur zu sein und schon dort zu schreiben. Des hab' auch nicht ich erfunden, sas machen die Menschen schon seit seit sie schreiben, vermute ich, und seit wir aufrecht gehen oder uns Schrift haben, das ist schon ein paar tausend Jahre her.

Aber das wurde auch erforscht und Autorinnen Gott sei dank schreiben, das ist ja der Job, ne die Schreiben und deswegen schreiben sie auch darüber, dass sie, dass sie dieses Gehen nutzen, um kreativ zu sein und. Ich mein, mein Zugang dazu war, wie ich dem begegnet bin, ist, dass ich auf Wanderungen oder auch auf Spaziergängen, man muss ja keinen Berg erklimmen, ja, im Gegenteil. Dass ich da anfange zum Denken, ne. Also ich bin zwar eine Sprechdenkerin, aber ich ich spreche dann in meinem Kopf mit mir laut ne und ich kann mich noch gut erinnern, meinen ersten. Da muss ich einen Kongress moderieren und war extrem nervös. Es ist 20 Jahre her und

ich habe bei einer Wanderung habe ich diesen Text, den ich dort als Moderatorin sprechen werde. Den habe ich dort hunderte Male durchgegangen und der war großartig, dieser Text, dieser Sprechtext. Ich habe natürlich nicht aufgeschrieben und bei diesem Kongress bin ich kläglich gescheitert, weil das war dann 2 Tage später und ich wusste nichts mehr, Mhm. Vor lauter Aufregung. Ja, das ist ein anderes Thema, aber ls so.

Dann hab ich mir gedacht, also alles, was ich nicht gleich aufschreibe, ist weg. Wir führen auch viele, die beruflich Autorinnen oder Journalistinnen, was auch immer oder sonst Texte produzieren, wern euch das bestätigen. Man hat zwar schon noch ungefähr die Idee, ja, so ungefähr war es, aber dieser geniale Satz, diese Formulierung, dieses Bild, das dir da eingefallen, wo du denkst. Ja, ist weg. So! Und deswegen habe ich immer irgendwo in meiner Dings einen Zettel. Und einen Stift. Also kein schönes Notizbuch, was auch immer, sondern einfach nur ein Zettel. Und den habe ich in der Hosentasche oder ich habe halt modern wie wir sind, auch das Handy, aber das und spreche es halt drauf, damit es nicht weg ist, wenn ich gehe.

Einschieben muss ich, diese extrem genialen Ideen, die man hat, wenn man dann zu Hause ist und sie dann anschaut und dann weiß, OK, nein, eigentlich ist es nicht genial. Auch OK, aber dieses Gefühl und es ist weg. Ich habe es verloren, das ist davon geflogen. Das erspar ich mir, ich hab's notiert und wenn ich dann zu Hause drauf komm, na gut, ist doch keine so gute Idee, oder ich lass einmal liegen, vielleicht wird's noch eine gute Idee, ne Distanz, man kann es ja immer noch machen. Und dann hab ich mir gedacht, OK, mir geht es so und ich will, dass auch andere sich von diesem Gefühl lösen können und ich unterstütze dabei also von dem Gefühl, ich hab es leider nicht aufgeschrieben, ich unterstütze dabei diese Inspiration durch diese Bewegung, die auch wissenschaftlich belegt ist, dass unser Hirn. Ne, die Synapsen sind dann besser durchblutet, was auch immer. Da bitte wieder an alle Expertinnen, ich weiß nicht.

Nicht ernst nehmen, so stelle ichs mir halt vor. Dass ich das nutze und das wieder bewusst einsetze, so für schöne Texte oder auch fürs persönliche Schreiben, dass ich auf Ideen drauf komme und dass ich sie festhalte und was ich dann auch immer damit mache. Und dann mache ich eben Wanderungen, so. Workshops und ganz neu. Das verrate ich jetzt nur euch. Im August mache ich das auch mit Schreibspaziergängen, weil natürlich nicht jede die Wanderstiefel Wanderschuhe anziehen will. Jetzt mache ich. Na, das darf ich jetzt noch gar nicht sagen, weil wenns doch nichts wird, ist auch blöd. Auf jeden Fall mache ich Schreibspaziergänge Mhm, das gibt's, das hab auch nicht ich erfunden, da gibt es schon ganz, ganz viele, die es gibt es in Graz, das gibt es in Wien, das gibt es in Deutschland viele, viele. Was sind die eigentlich? Schreibtrainerinnen oder Begleiterinnen bieten das an und und ich tu's so gerne, dann denke ich mir halt: na gut. Dann mach' ich das auch mit anderen.

Da habe ich noch eine Geschichte dazu. Als ich meinen ersten, ich war ja viele Jahre lang Journalistin und irgendwann ist dann langweilig geworden, da habe ich mir Hilfe geholt von einem Coach damals vor so einem. Ne, weißt du was er gemacht hat? Der hat sich nicht mit mir hingesetzt irgendwo, der hat irgendwie gespürt, dass ich ich bin auch so eine muss mich immer bewegen. Der ist mit mir joggen gegangen. Damals war ich mehr, damals konnt' ich noch, das tue ich ja jetzt nicht mehr, gelegentlich gerne, aber joggen tue ich nicht mehr wegen der Bandscheibe und so. Und der hat das Coachinggespräch während des Joggens gemacht. Also wir sind ganz langsam gelaufen. Und das war für mich schon ein Gamechanger. Ich habe es zwar damals noch nichts aufgeschrieben. Laufen und Aufschreiben wird ein bisschen schwierig. Wenn aber beim Gehen ist, ist ein bisschen leichter.

Ich schweif' so ab. Aber...

Michaela Muschitz

Alles gut. Jetzt hast du uns schon viele Ideen gegeben und und und sozusagen hier live eine neue Schreibübung entwickelt. Jetzt frage ich dich trotzdem, gibt es für dich eine Lieblingsschreibübung und wenn ja, welche ist es?

Ilona Matusch

Jein. Dieses kommt darauf an. Also ich hab drei Techniken die ich einsetze, je nach Thema.

Ich hab dieses Clustering. Das heißt großes Format. Begriff in die Mitte und dann einfach was frei assoziieren. Was mir dazu einfällt.

Dann habe ich dieses freie Schreiben, das heißt fang an und schreib also ich mittlerweile was weiß ich 20 Minuten durch. Oder wenn es auch ganz bewusst auch ganz kurz ne, diese 3 Minuten Vollgas so schnell wie möglich, damit man damit der damit dieser Kontakt zum Unterbewussten möglich wird, ne dieses damit wir unsere Perfektionistinnen aus ausschalten, brutalst.

Und dann gibt es diese Listen. Die ich seit... neuestem ist übertrieben, aber jetzt halt auch immer mehr einsetze. Und je nachdem warum es gerade geht oder wo ich wie ich mich gerade fühl, fange ich mit dem einen an und mache mit dem anderen weiter.

Das heißt bei mir sind diese Schreibübungen immer Kombi. Ja, und was ich auch gelernt habe, bei der Birgit Schreiber, das sind diese Erntesätze. Das heißt, vor allem, wenn ich es für mich tatsächlich für mich und mein Wohlbefinden, für meine Selbstfürsorge nutzen möchte diese Schreibübungen sind nicht immer, ich mach das ja auch zum Spaß. Auch das, was ich da geschrieben hab durchzulesen, zusammenzufassen und dann diese Verbindung herzustellen mit meinem Gefühl, also mit diesem, was ich zuerst getan hab und aufzuschreiben: Wenn ich das lese, dann weiß ich oder spüre ich, und dieser Zusammenfassungssatz ist extrem wichtig, um es auch zu verankern.

Ich sage immer auch in den Workshops immer Dankbarkeitslisten sind zwar lieb, ja. Aber wenn ich sie nicht verankere, dann mache ich 20 Jahre lang Dankbarkeitslisten und und frage mich warum warum mache ich no immer denselben Scheiß? Ja so. Entschuldigung aber ist so. Ja, und das kann ich sage immer kann, kann ja, also es gibt da nie so Garantien, aber das kann dir dabei helfen tatsächlich mit, dass da auch, dass du, dass das wie gesagt, dass du auch einen Nutzen hast davon du. Hast zwar also wenn du so Dankbarkeitslisten machst den jetzigen Nutzen, das ist dir jetzt denkst du, boah, schön ne, aber du kannst es ja auch nachhaltiger machen. Ja, und da ja. Also bei mir ist immer Kombiübung. Meistens.

Claudia Scheidemann

Ja, aber diese Erntesätze das das auch. Ich hab das auch bei Birgit gelernt, das war wirklich noch mal so ein Schub an: Ach so, ja! Weil ganz oft hab ich gewusst über was ich geschrieben hab, natürlich hat ja mein Thema und dann kam es von hinten links um die Ecke so n komischer Erntesatz und so ach so, darum ging es also wirklich, das lag zwischen den Zeilen und da hab ich es ist wirklich ganz oft sehr große Überraschungen erlebt tatsächlich. Mhm, also die finde ich auch geniale geniale Werkzeuge.

Michaela Muschitz

Ja, meine abschließende Frage, was ist denn dein Lieblingsbuch?

Ilona Matusch

Ich finde diese Frage immer ein bisschen merkwürdig, ne, also kennt ihr irgendjemanden, die **ein** Lieblingsbuch hat? Also ich nicht, du Michi, bist du so eine?

Michaela Muschitz

Nein, ich habe natürlich auch ganz viele, und das ist natürlich auch ein im Kontext. Und was hat mich jetzt gerade berührt, aber ich habe schon so ein Buch, wo ich sage, das war für mich... Also ich definiere ja Lieblingsbuch so, nachdem was für ein Buch, das für dich nachhaltig bei dir nachhaltig gewirkt hat, entweder weil dich die Geschichte, bei der Belletristik, weil dich die Geschichte so berührt hat oder du dich wochenlang sozusagen von dieser Geschichte nicht lösen konntest. Also es gibt ja so Bücher da, da kannst du nicht aufhören zu lesen. Und wenn du dann fertig bist, willst du nicht, dass das Buch fertig ist, weil du willst doch in dieser Welt bleiben. Ja, also das sind für mich so Lieblingsbücher, bei mir ist es wirklich so ein Buch, das so ein Lieblingsbuch von der von der Henriette Klauser „Write it down, make it happen“. Weil das damals für mich so das erste Mal war, dass mir klar geworden ist, was Schreiben bedeuten kann. Ja, und also weil das mich so geprägt hat, mich so lange beschäftigt hat und so nachhaltig gewirkt hat und viele Entscheidungen danach aufgrund dieses Buches und dessen, dessen Inhalt eigentlich passiert sind. Ich hätte wahrscheinlich niemals eine Schreibtrainerinnen-Ausbildung begonnen hätte ich nicht damals dieses Buch gelesen, und das ist wirklich lange her, also wähle eines aus.

Ilona Matusch

Wo dann komm ich mit, dann komme ich, dann komme ich mit einem Buch, und zwar ist es von Viktor Frankl „Trotzdem Ja, zum Leben sagen“. Weil da gibt es eine schöne Geschichte dazu, weil es auch zum Thema Mut passt. Ich hattet die die große Freude und Ehre, den Herrn Frankl auch kennenzulernen.

Claudia Scheidemann

Wow.

Ilona Matusch

Meine, da war ich immer auf der Rax bei uns wandern und klettern auf Wandern, der war der Kletterer ja, und der ist ja bis ins hohe Alter, da, hat er da hat er gar nichts mehr gesehen, ist er immer noch geklettert, mit einem auch befreundeter Bergführer von mir, der einem da immer diesen Drei Enziansteig hinauf geführt hat.

Und mein Papa war auch ein großer Fan von ihm und er war auch meine Eltern hatten ein Kaffeehaus im Tal unten und er war auch zu Gast. Und mein Papa hat dann dieses Buch gehabt und der war zufällig zu war da. Und dann hat er ihn unterschreiben lassen und das heißt, ich sag und der Herr Frankl hat immer so, der hat nicht reingeschrieben, sondern der hat immer so von sich selber so ein Porträt eingezeichnet, also der war ziemlich kreativ, auch wohl, und das hab ich noch immer und ich hab das, da war ich sehr jung gleich gelesen. Es hat mich sehr berührt.

Also für alle, die das nicht wissen. Also der Herr Frankl ist der Begründer der Logotherapie und hat das das KZ überlebt und alle anderen seiner Familie leider nicht und der hat das verarbeitet

in diesem Buch „Trotzdem ja zum Leben sagen“ und hat halt diese Theorie aufgestellt, ich muss mich -jetzt wieder alle Frankl-Expertinnen weghören- Ich muss mich nicht, von meinem, von meinem Geist. Ich muss mir nicht alles gefallen lassen von dem was ich denke. Ja, und auch dieses, und das habe ich mitgenommen, ich kann mich jeden Tag, jede Minute neu entscheiden, es anders zu machen und wie auch immer so. Aber die Geschichte dazu ist, ich war eine ganz, ganz junge Journalistin. Und der war bei uns in der Volksschule und hat einen Vortrag gehalten.

Über den Sinn des Lebens, ne, da ging es ja bei bei ihm so so und dieser hochdekorierte vielfache Doktor steht dort und die Reichenauer, also aus dem Dorf, die Bevölkerung saß halt dort. Hat keine Ahnung. Na von von von Psychotherapie und dieser Mann ist da vorn gestanden und hat uns den Sinn des Lebens erklärt beziehungsweise wo wo das herkommt und wie man damit umgehen und sagt. So und jetzt kommt es. Und jedes Mal, wenn ihm ein Fremdwort ausgekommen ist, in Wirklichkeit also hat er sich wirklich bemüht, so zu sprechen für die Zielgruppe. Ja, deswegen ich hab, glaube ich dort wirklich verstanden, was es heißt, für die Zielgruppe zu schreiben beziehungsweise auch zu reden. Damals war ich 20. Jedes Mal, wenn ihm eins ausgekommen ist, halt irgendein Fachbegriff aus seiner aus seiner Wissenschaftswelt hat ers in der Sekunde erklärt.

Claudia Scheidemann

Wow.

Ilona Matusch

Und nicht mehr. Ich glaube nicht, dass er sich, ich habe jetzt, Erinnerung ist auch gefährlich, aber gerade, dass er sich nicht entschuldigt hat, dass er dieses Fachbegriff ne hat sofort übersetzt. Und dieser Vortrag war meine erste Glosse in der Zeitung, für die ich damals geschrieben habe. Das heißt, da durfte ich das erste, da habe ich wahrscheinlich auch gefragt, den Chefredakteur damals.

Martin Gebhardt ist jetzt war mein erster Lehrer, ist jetzt Kurier, Chefredakteur, der gesagt, ja, schreibt es halt eine eine Glosse, ne damals immer, das ist 30 Jahre her und ich habe ihn und deswegen verbinde ich es auch mit Mut. Mhm, der der Typ hat mich so dieser der Typ, also der Herr Frankl, hat mich so beeindruckt damals als junge Frau bis heute, wie man mit Menschen kommunizieren kann.

Wertschätzend auf Augenhöhe und das hat mich so und das da komme ich auch wieder zum Schreiben, das war mir so, das ist da so drinnen gesteckt, da musste ich unbedingt darüber schreiben und der Martin hat mir die Chance gegeben, das zu schreiben, und es war meine erste Glosse. Und dieser dieser Herr Frankl und dieses Thema, und das Ganze ist für mich nach wie vor meine Geschichte zum Thema Mut. Der hat mir Mut gegeben zur Haltung und so zu schreiben, dass es mir Journalistinnen wissen, ja, ich schreib ja für die da draußen, nicht für mich. Und das habe ich mitgenommen und mein ganzes berufliches Leben ist von dem geprägt. Von diesem Herrn Frankl.

Claudia Scheidemann

Wow, krass, sehr krass. Sehr krass, ja sehr krass die Gänsehaut hier, das ist.

Michaela Muschitz

Ja, ich.

Ilona Matusch

Diese Geschichte aufschreiben. Ich schreib mir das jetzt auf, ich erzähle diese Geschichte oft, aber ich hab sie noch nie so aufgeschrieben. Noch.

Michaela Muschitz

Bitte mach das ja. Bitte mach das. Liebe Ilona, ich sag Danke für das Gespräch, für die Einblicke, die du uns gegeben hast, für dein Sprechdenken, für dein Schreibdenken. Ja, vielen Dank.

Claudia Scheidemann

Danke.

Ilona Matusch

Vielen Dank, dass ich so viel reden konnte.

Michaela Muschitz

Sehr, sehr gerne.

Ilona Matusch

Vielen, vielen lieben Dank. Es war ganz toll. Dankeschön.